

Janeiro

Dourada assada no forno com cenoura, couve-flor e batata doce

Ingredientes por pessoa:

- 100g de dourada;
- 80g de batata doce em rodela;
- 50g de couve-flor;
- 40g de cenoura em rodela;
- 15g de cebola em rodela;
- 10g de alho picado;
- 10ml de azeite;
- 15ml sumo de limão;
- Sal q.b.;
- Coentros q.b.



Modo de Confeção:

- Pré aquecer o forno a 180°C;
- Colocar numa travessa o peixe, a cebola e a batata doce em rodela, o alho, a cenoura e a couve-flor numa travessa;
- Regar com azeite e sumo de limão e temperar com uma pitada de sal, coentros e outras especiarias/ervas aromáticas desejadas;
- Levar ao forno durante 25 minutos.

Fevereiro

Salada quente de frango com amêndoas e beterraba

Ingredientes por pessoa:

- 40g de frango desfiado;
- 50g massa de trigo duro;
- 25g alface;
- 25g rúcula;
- 20g beterraba;
- 15g espinafres;
- 15g amêndoas sem pele;
- 10ml de azeite;
- 15ml sumo de limão;
- Orégãos q.b.



Modo de Confeção:

- Desfiar o frango pré cozido ou assado;
- Cortar a alface em pedaços pequenos e a beterraba crua em juliana;
- Tostar numa frigideira as amêndoas;
- Adicionar numa taça o frango, a massa cozida, as amêndoas torradas, a alface, a rúcula, os espinafres e as tirinhas de beterraba;
- Temperar com azeite, sumo de limão e orégãos ou outras especiarias/ervas aromáticas desejadas.

Composição nutricional por pessoa: Valor energético 445,3 kcal; Hidratos de Carbono 39,1 g; dos quais açúcares 10,7g; Lípidos 21,5g; dos quais saturados 2,8g; Proteínas: 22,4g; Fibras 8,9g.
Alergénios: massa (glúten), amêndoas (frutos de casca rija).

Ervilhas guisadas com ovo escalfado

Ingredientes por pessoa :

- 1 ovo médio (55g);
- 90g de ervilhas frescas;
- 70g de batata;
- 50g de tomate
- 40g de cenoura;
- 20g de cebola picada;
- 10ml de azeite;
- 1 dente de alho;
- Coentros q.b.;
- Sal e pimenta q.b.



Modo de Confeção:

- Juntar num tacho, o azeite, a cebola e o dente de alho finamente picados. Refogar cerca de 5 minutos e adicionar o tomate cortado em cubos pequenos;
- Adicionar a batata e a cenoura cortadas em cubos pequenos e deixar cozinhar por 20 minutos;
- Juntar as ervilhas, tapar o tacho e deixar cozinhar mais 5 minutos;
- Temperar com sal, mexer e abrir o ovo com cuidado para dentro do cozinhado. Deixar cozinhar um pouco, tendo atenção para que as gemas não solidifiquem;
- Retirar do lume, polvilhar com um pouco de pimenta e os coentros picados e servir de imediato.

Abril

Chocos com puré de batata, abóbora e cenoura acompanhado de bimis cozidos

Ingredientes por pessoa:

- 70g de chocos;
- 50g de batata;
- 70g de abóbora;
- 50g de cenoura;
- 40g de bimis ou brócolos;
- 10g de pinhão;
- 10ml de azeite;
- Sal q.b.



Modo de Confeção:

- Grelhar os chocos com um fio de azeite. Deixar que cozinhem de ambos os lados, salpicando-os com um pouco de sal grosso. Não deixar os chocos cozinhareem demasiado para evitar que fiquem secos e rijos;
- Cozer a batata, abóbora e a cenoura durante 20 minutos em água a ferver com um pouco de sal e quando prontas retirar da água da cozedura e triturar até obter consistência de puré;
- Cozer os bimis a vapor durante 10 minutos;
- Ao servir colocar os chocos em cima do puré com os bimis e adicionar os pinhões.

Almondegas de peru com molho de iogurte, batatas e couve de bruxelas assadas

Ingredientes por pessoa:

- 20g de peru;
- 30g de lentilhas;
- 1 ovo médio (55g);
- 80g batata;
- 50g couve de bruxelas;
- 15g de pão ralado;
- 1 colher sopa de iogurte natural;
- 1 colher chá de cebola;
- 1 colher chá cebolinho;
- 1 dente de alho;
- 15ml sumo de limão e raspa;
- Cominhos, sal, pimenta preta e gengibre q.b.



Modo de Confeção:

- Triturar as lentilhas previamente cozidas e mistura-las numa taça com o peru triturado, o ovo, o pão ralado e a cebola picada. Adicionar especiarias a gosto e uma pitada de sal;
- Formar bolinhas e levar ao forno (160°C) durante aproximadamente 20 minutos;
- Adicionar o iogurte, o alho picado, o cebolinho e uma colher de café de raspa de limão, para formar o molho de iogurte;
- Cortar as batata em meia lua e colocar sobre papel de cozinha num tabuleiro juntamente com as couves de bruxelas e regar com azeite e uma pitada de sal. Levar ao forno até estarem douradas.

Junho

Mexilhões com tomate e piri-piri acompanhado de pão de mistura

Ingredientes por pessoa:

- 500g de mexilhões;
- 2 tomates maduros;
- 50g pão de mistura;
- 200ml de vinho branco;
- 20g cebola;
- 10ml de azeite;
- 1 dente de alho;
- Piri-piri a gosto;
- Manjeriço para temperar;
- Sal q.b.



Modo de Confeção:

- Colocar o tomate inteiro em água a ferver durante 3 minutos e posteriormente retirar a casca e as sementes, em alternativa, usar tomate inteiro enlatado. Cortar em cubinhos;
- Numa panela com o azeite adicionar o alho, a cebola picados e o piri-piri. Refogar durante 3 minutos. Adicionar o vinho, o tomate em pedaços e uma pitada de sal. Deixar cozinhar durante 2 minutos;
- Adicionar os mexilhões à panela e colocar a tampa. Deixar cozinhar por 4 a 5 minutos. Ir mexendo até os mexilhões se abrirem;
- Fatiar o pão de mistura;
- Colocar os mexilhões abertos numa taça com folhas de manjeriço a gosto e servir com o pão fatiado.

Composição nutricional por pessoa: Valor energético 411 kcal; Hidratos de Carbono 40,3 g; dos quais açúcares 9,9g; Lípidos 14,3g; dos quais saturados 2,2g; Proteínas: 30,2g; Fibras 5,7g.
Alergénios: mexilhões (moluscos), pão de mistura (glúten), vinho (sulfitos).

Tortilha com feijão verde

Ingredientes por pessoa:

- 1 ovo médio (55g);
- 120g de batata;
- 70g de feijão verde;
- 20g cebola;
- 10ml azeite;
- Salsa q.b.;
- Sal q.b.



Modo de Confeção:

- Cortar a batata em cubos pequenos e ferver em água durante 20 minutos ou até estar cozida;
- Cortar a cebola e refogar numa frigideira em lume brando durante 2 a 3 minutos e juntar as batatas cozidas de seguida. Temperar com uma pitada de sal;
- Após 2 minutos, juntar o ovo previamente batidos;
- Cozinhar a parte de baixo da tortilha. Quando estiver cozida, virar com cuidado, com o auxílio de algo plano;
- Cozinhar o outro lado até que doure;
- Entretanto cozinhar o feijão verde em água a ferver durante 10 a 15 minutos;
- Servir a tortilha com o feijão verde cozido.

Agosto

Sardinhas assadas com salada à montanheira e beringela grelhada

Ingredientes por pessoa:

- 2 sardinhas;
- ½ beringela;
- 1 tomate;
- 50g de pepino;
- 30g pimento vermelho;
- 20g cebola;
- 10ml de azeite;
- 1 dente de alho;
- 15ml sumo de limão;
- Sal, orégãos e vinagre q.b.



Modo de Confeção:

- Antes de assar as sardinhas colocá-las num recipiente com escorredor e salpique-as com sal grosso;
- Sacudir ou passe as sardinhas por água corrente (dentro do escorredor) e disponha-as na grelha;
- Assar bem dos dois lados sendo aproximadamente 3 minutos de cada lado. Retirar as sardinhas para uma travessa;
- Fatiar a beringela e temperar com uma pitada de sal e azeite. Colocar na grelha durante 20 a 30 minutos e ir virando;
- Picar o tomate aos cubos pequenos e fazer o mesmo ao pepino, ao pimento e à cebola. Colocar tudo numa saladeira, picar o alho e juntar aos restantes ingredientes. Temperar com azeite, vinagre e com orégãos secos.

Setembro

Pescada assada com curgete acompanhada de pimento verde e batata

Ingredientes por pessoa:

- 1 filete de pescada;
- 80g de batata;
- 50g de pimento verde;
- 3 fatias/tiras de curgete;
- 5 a 6 azeitonas pretas;
- 10ml de azeite;
- Raspas e sumo de ½ limão;
- Alguns raminhos de salsa;
- Sal q.b.



Modo de Confeção:

- Aquecer o forno a 200°C;
- Colocar as batatas numa panela com água a ferver por 5 a 6 minutos. Escorrer bem e cortar as batatas ao meio. Colocar numa travessa e misturar com tirinhas de pimento verde, as azeitonas, raspas de limão e azeite. Adicionar uma pitada de sal ou outros temperar a gosto;
- Temperar o peixe e envolver com as fatias/tiras de curgete. Colocar em cima das batatas. Assar por 10-12 minutos até ficar cozido;
- Adicionar um pouco de sumo de limão e temperar com salsa antes de servir.

Outubro

Salada de grão-de-bico com couve galega

Ingredientes por pessoa:

- 80g de grão-de-bico;
- 1 ovo médio (55g);
- 70g de couve galega;
- 50g de arroz vaporizado;
- 10g de sementes de sésamo;
- ¼ de um bolbo de funcho;
- 10ml de azeite;
- 15ml sumo de limão;
- Sal q.b.



Modo de Confeção:

- Colocar o grão-de-bico a demolhar no dia anterior;
- Após estarem demolhados cozer numa panela de pressão com um pouco de sal durante 15 a 20 minutos após a panela começar a chiar;
- Cozer o ovo com casca durante 7 a 10 minutos. Depois da cozedura, cortar em fatias;
- Ferver a couve galega por 3 a 5 minutos;
- Adicionar numa taça o arroz vaporizado cozido, o ovo, o grão de bico, a couve galega e o funcho cortados em tiras finas e as sementes de sésamo;
- Temperar com um pouco de azeite e sumo de limão.

Composição nutricional por pessoa: Valor energético 410 kcal; Hidratos de Carbono 31,9 g; dos quais açúcares 2,9g; Lípidos 23,0g; dos quais saturados 3,9g; Proteínas: 18,5g; Fibras 7,6g.
Alergénios: ovo, sementes de sésamo.

Novembro

Costeleta de porco grelhada com arroz de cenoura e esparregado

Ingredientes por pessoa:

- 100g de costeleta de porco do lombo;
- 50g de arroz;
- 40g cenoura ralada;
- 200g de espinafres frescos;
- 1 colher de chá de farinha;
- 25ml leite meio gordo;
- 15g cebola picada;
- 15ml de azeite;
- 1 dente de alho;
- Sal, pimenta e vinagre q.b.



Modo de Confeção:

- Temperar as costeletas com uma pitada de sal e azeite. Colocar numa grelha com lume médio/alto. Ir virando até a carne ficar cozinhada;
- Refogar a cebola em azeite e adicionar a cenoura. Juntar o arroz e deixar aquecer até que fique translúcido. Temperar com uma pitada de sal e juntar água. Deixar cozer em lume brando durante 15 minutos;
- Ferver os espinafres em água e reservar. Aquecer o azeite numa frigideira. Acrescentar o alho picado e deixar fritar ligeiramente. Em lume brando, adicionar a farinha e mexa até obter uma pasta. Adicionar os espinafres envolvendo e deixar cozinhar por 2 minutos. Juntar o leite aos poucos até obter a consistência desejada. Temperar com uma pitada de sal e pimenta, umas gotas de vinagre e misturar bem.

Composição nutricional por pessoa: Valor energético 492 kcal; Hidratos de Carbono 21,6 g; dos quais açúcares 4,3g; Lípidos 29,3g; dos quais saturados 7,7g; Proteínas: 35,2g; Fibras 7,3g.
Alergénios: farinha (glúten), leite (laticínio).

Dezembro

Bacalhau no forno com batata e couve romanasca

Ingredientes por pessoa:

- 150g de bacalhau;
- 120g de batatas pequenas;
- 80g couve romanasca;
- ½ cebola;
- 1 dente de alho;
- 15ml de azeite;
- 1 folha de louro;
- Salsa picada, sal e pimenta q.b.



Modo de Confeção:

- Lavar as batatas e dispor num tabuleiro, polvilhar com um pouco de sal e pimenta e levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante 10 minutos;
- Cortar a couve romanasca em pedaços e ferver em água durante 10 minutos;
- Descascar e lavar as cebolas e os dentes de alho. Cortar as cebolas em rodelas e picar os dentes de alho;
- Colocar o bacalhau no tabuleiro das batatas, por cima dispor os dentes de alho e as cebolas. Regar com azeite, juntar a folha de louro e levar ao forno durante 35 minutos até que fique assado. Depois de retirar polvilhar com salsa picada.